



ENERGY BOOST WORKSHOPS

(gestion du stress, bienveillance, sommeil, nutrition)

ENERGY BOOST WORKSHOPS

Comment réenergiser vos collaborateurs ?



NOTRE PROPOSITION :

Une 1/2 journée (ou 1 journée)

1/ Pour favoriser la cohésion d'équipe en partageant des sujets différenciant en entreprise

2/ Pour que vos collaborateurs:

- **Acquièrent les clés du bien-être**, gagnent en enthousiasme & en performance
- Prennent du recul pour mieux appréhender les situations de pression
- Apprennent des exercices de sophrologie qui apportent un ressourcement physique et mental immédiat & long terme
- Et repartent avec une « **BOITE À OUTILS** », dont une clé de ressourcement quotidienne personnalisée

LES 4 PILIERS DU BIEN-ÊTRE



GESTION DU STRESS / RELAXATION

Gestion de l'énergie, viser l'efficacité sans le stress, mieux rythmer sa journée, exercices de respiration.

Sélection des meilleures pratiques « corps-esprit » & des bénéfices attendus.



SOMMEIL / JET LAG-RECUPERATION

Les clés du sommeil récupérateur, micro-siestes, exercices de détente & de récupération.

Les conditions et rituels d'un sommeil optimum.



BIENVEILLANCE / POSITIVE

Installer « l'esprit positif », les clés de l'optimisme et d'une communication facilitée (via les 4 accords Toltèques notamment : « que votre parole soit impeccable, ne faites pas de supposition, etc. »).



NUTRITION

Les clés d'une nutrition énergétique, saine et savoureuse, le tonus physique & psychique dans l'assiette.

L'importance du ventre, 2^{ème} cerveau. Les « détox » et les « sans », quelles vérités ?

LE DÉROULÉ DE LA DEMI-JOURNÉE

1

Introduction et présentation des 2 intervenantes.

2

Prise de connaissance avec les participants
« Respirations » : courts exercices sophrologiques de lâcher-prise

3

Echanges autour du stress et de ses effets, partage des astuces bien-être déjà pratiquées par les participants.

4

GESTION DU STRESS / RELAXATION :



- Présentation des pratiques « corps-esprit » et leurs bienfaits, gestion de l'énergie
- « Les 3 étapes de la sérénité » : exercices sophrologiques pour une journée efficace sans stress

5

SOMMEIL / JET LAG / RECUPERATION :



- Présentation des clés d'un sommeil de qualité (rituels du soir, astuces réveils nocturnes, etc.)
- « *Se projeter dans un sommeil récupérateur* » : exercice sophrologique

6

BIENVEILLANCE / OPTIMISME :



- Présentation et échange autour des « 4 accords toltèques »
- Exercice sophrologique d'auto-bienveillance

7

NUTRITION / DETOX :



- Les fondamentaux d'une alimentation saine et savoureuse & d'une « détox » réussie
- Exercice sophrologique pour retrouver le plaisir de ses 5 sens dans l'alimentation

8

Tour de table :
chacun repart avec **une clé de ressourcement quotidienne personnalisée**

9

Envoi du « **Self-coaching Book** »

LE CONTENU DU « SELF-COACHING BOOK »



SYNTHESE DES 4 PILIERS DU BIEN-ÊTRE :

Les essentiels à retenir
dans chaque domaine pour
une mise en pratique
régulière

X



RECAPITULATIF DES EXERCICES DE SOPHROLOGIE

De manière didactique et
faciles à intégrer dans son
quotidien

X



CARNET D'ADRESSES BIEN-ÊTRE PARISIEN

Applications, liens internet /
réseaux sociaux, magasins,
articles, livres

Complexité des postes, surcharge de travail, risque d'épuisement...
apporter du bien-être en entreprise devient vital pour regagner en performance.

POURQUOI ?

Pour que vos collaborateurs acquièrent
**une méthode intégrale leur permettant d'optimiser leur énergie,
pour pouvoir amplifier leur mieux-être au quotidien et mieux travailler.**

COMMENT ?

Une ½ journée ou une journée en équipe avec un mix d'enseignements
et de pratiques qu'ils pourront répliquer facilement, chaque jour.

POUR QUI ?

Pour tous types d'équipes et de secteurs d'activités.

QUAND ?

Lors de vos journées de formation, d'innovation, de séminaires,
module CE. Groupe jusqu'à 15 personnes. En français ou en anglais.



ENERGY BOOST WORKSHOPS



NOS POINTS DE DIFFÉRENCIATION

Nous offrons à vos collaborateurs
un temps de respiration
via un programme unique combinant :

- **Des conseils et techniques pluri-disciplinaires en bien-être**
- **Des exercices pratiques faciles à intégrer au quotidien**
- **Un « self-coaching book »**

Nos sessions couvrent les 4 piliers du bien-être, avec exercices de sophrologie

GESTION DU STRESS

BIENVEILLANCE

SOMMEIL

NUTRITION

Nous sommes 2 expertes passionnées et formées aux pratiques de bien-être depuis 20 ans, rodées au monde de l'entreprise, au coaching et au travail en équipe.

NOS OBJECTIFS :

que vos collaborateurs s'approprient les techniques bien-être qui leur correspondent, pour pouvoir
GAGNER EN ÉNERGIE ET PERFORMANCE...
TOUT EN SE FAISANT DU BIEN !

NOS VALEURS AJOUTÉES

TRANSMISSION

PÉDAGOGIE

OUVERTURE
INTERNATIONALE

ÉCOUTE

SOUPLESSE

ANTICIPATION

POUR ALLER PLUS LOIN, NOUS PROPOSONS :

Des sessions de **coaching individuels « Energie & Style de Vie »** pour vos collaborateurs, comprenant :

- **Evaluation des besoins et niveau d'énergie ressenti**
- **Définition des objectifs**
- **Bilan de style de vie**
- **Mise en place de pratiques de ressourcement**
- **Engagement quotidien**
- **Indication de spécialistes en santé bien-être si besoin (médecins + médecines complémentaires & pratiques de relaxation, « body-mind », massages, etc.)**
- **Remise d'un programme personnalisé**

Des sessions de **coaching sophrologique individuels « Manager son stress et développer ses potentialités »** pour vos collaborateurs, comprenant :

- une prise de conscience des comportements sous stress et de leurs conséquences,
- l'élaboration d'un programme de sophrologie adapté à la personnalité et au style de vie,
- la remise en confiance et en positivité du collaborateur.



Dans les 2 cas de coaching :
Durée : 1H30, dans l'entreprise ou en extérieur
Programme de 3 à 6 sessions selon les besoins, sur 2 mois

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



Pascale BROUSSE
Fondatrice de TREND SOURCING en 2000

Expert Beauté / Santé / Bien-Etre

Coach-Conseil en Santé intégrative & Vie saine

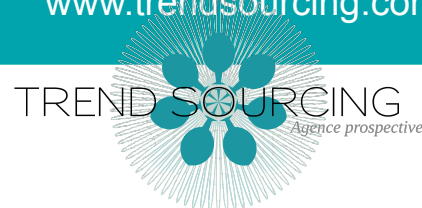
Veilleur de tendances sociétales et conso

10 ans chez l'Oréal (marketing-vente)

Formation Académie du Coaching, nutrition (EuroNature), phytothérapie (avec l'ethnobotaniste AL Rigouzzo-Weiller), etc.

Co-présidente du Club Cosmétique ADETEM, membre du CEW, journaliste & conférencière

www.trendsourcing.com



Claire MILLIER
Coach Sophrologue Entrepreneur
COLLECTIF M

15 années à des postes de direction marketing et de filiales dans l'industrie cosmétique

Formation en sophrologie et PNL avec spécialisation en management du stress

Membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie, membre du CEW

www.claire-millier.com



SYNTHÈSE



**Atelier d'une ou ½ journée
pour permettre à vos collaborateurs
d'acquérir les clés du bien-être**

Groupe jusqu'à 15 personnes

En français ou en anglais

Dans vos locaux
ou dans un lieu ressourçant

TARIFS :
Ajustable selon durée
et nombre de participants,

Nous consulter

NOUS CONTACTER

Pascale BROUSSE

pbrousse@trendsourcing.com

06 07 28 28 07

Claire MILLIER

contact@claire-millier.com

06 20 97 46 06

